



## WORKSHOP FÜR FRAUEN

Mindset - Energiearbeit - Yoga - Meditation

Woher kommt es eigentlich, dass sich viele von uns schlecht spüren können und die Verbindung zu sich selbst verlieren? Warum ist es schwierig auszudrücken, wie sich etwas für dich anfühlt?

Erwartungen, Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten im Alltag machen es manchmal schwer unsere eigenen Bedürfnisse von denen, die wir im Außen wahrnehmen, zu unterscheiden.

Vielleicht weil wir gelernt haben, uns darauf auszurichten, was andere fühlen und brauchen, und deshalb unsere eigenen Gefühle und Empfindungen zurückstellen.

Dabei haben wir uns aus den Augen verloren und verlernt gut für uns selbst zu sorgen.



# RE:CONNECT *with yourself*



Re:connect ist ein Herzensprojekt.  
Eine Reise zu deinen Kraftquellen & Potenzialen.

Was bringt dein Herz zum Hüpfen?  
Was lässt dich Strahlen?  
Wie unterstützt dich dein Atem dabei, dich mit dir selbst zu verbinden und dein Sein zu genießen?

Die vier Module finden, angelehnt an die Energie der Jahreszeiten und der Weiblichkeit statt. Achtsam verbindest du dich wieder mit dir selbst – und mit Gleichgesinnten.

Gemeinsam kreieren wir einen heiligen Raum, um in unserer weiblichen Kraft zu sein und Herzverbindungen zu schaffen – dann kann echte Magie entstehen!

Von Frau zu Frau



Denn Spiritualität ist weiblich  
Veränderung ist weiblich  
Unterstützung ist weiblich

In einem Healing Circle erinnern wir uns an den heiligen Zyklus des Lebens und an die Kraft, die er mit sich bringt. Durch unterschiedliche Techniken wie Herzzentrierte Körperarbeit, Yoga, Meditation, schamanische Rituale, Atem- und Entspannungstechniken wollen wir uns kreativ mit uns selbst verbinden.

## Preise, Informationen und Anmeldung

- Yogamatten, Kissen und Decken sind vorhanden
- Für Getränke und Snacks ist gesorgt
- Ort: OPEN LOFT Schorndorf (Heinkelstrasse 27B, 73614 Schorndorf)
- 75€ pro Person / pro Workshop (begrenzte Teilnehmerzahl)
- \*bei Teilnahme an allen 4 Workshops kostet das 4. Modul nur 45€

ANMELDUNG PER MAIL ODER NACHRICHT AN - WEITERE INFOS FOLGEN:


Daniela: cocoplus@gmx.de / 0177 2414844

Jasmin: info@jasmin-weinmann.de / 0176 84774923






# Frühling



Modul 1: Heart & Soulglow  
14.04.2024 – 11:00 – 14:00 Uhr

In diesem Workshop erwarten dich eine sanfte, herzöffnende Yin Yoga Session, Meditation und Übungen, die die Barrieren um dein Herz schmelzen lassen werden. Du verbindest dich mit der Kraft deines Herzens und wirst erfahren, wie heilsam es ist sich von Herz zu Herz zu begegnen.




Modul 2: Body & Power  
14.07.2024 – 11:00 – 14:00 Uhr

In diesem Workshop erwarten dich kraftvolle YogafloWS, Körperorientierte Meditation, Übungen und Tanz. Es geht um das, was dich nährt und ausdauernd macht, um die Verbindung mit den eigenen Ressourcen wieder zu entdecken und einen Ausdruck dafür zu finden.



# Sommer




Modul 3: Mindset  
13.10.2024 – 11:00 – 14:00 Uhr

In diesem Workshop dreht sich alles um die Auseinandersetzung mit dem, was dich antreibt, deine innere Einstellung, deine Wünsche und Ziele: dein Mindset. Deine Verbindung nach innen und aussen. Es erwarten dich Visionssuche, Phantasiereise, HathaYoga, Rituale und Meditation.



# Herbst



Modul 4: Breath  
08.12.2024 – 11:00 – 14:00 Uhr

In diesem Workshop erwarten dich aktivierende und entspannende Atemübungen, Pranayamas, Meditation, sanfte YogafloWS. Der Atem ist immer mit dabei und verbindet auf magische Weise Bewusstsein mit dem Unterbewusstsein. Dabei geht es darum, den inneren Raum zu weiten, zu beleben und zu entspannen.



# Winter

## Wer dich begleitet



### Daniela Petropoulos

In einer beruflich turbulenten Zeit entdeckte ich Yoga für mich. Ab da wurde es ruhiger in mir. Die Erfahrung einer natürlichen Einheit und Verbindung von Körper, Atem, Geist und Seele macht mich glücklich. Die Erinnerung daran, dass das Leben kostbar und zerbrechlich ist, gab meinem Leben eine neue Dynamik.

DIPL.-PÄDAGOGIN  
YOGA & YOGATHERAPIE  
THAI YOGA  
MEDITATION  
HYPNOSECOACH

Ich begann meiner Leidenschaft Raum zu geben und absolvierte 2015 meine erste Yoga-/-therapieausbildung – seitdem arbeite ich als freiberufliche Yogalehrerin, es folgten weitere Aus- und Fortbildungen. Und ich entwickelte meinen ganz persönlichen Unterrichtsstil. Mein Fokus liegt darauf, wieder ins Spüren zu kommen und nach innen zu tauchen.

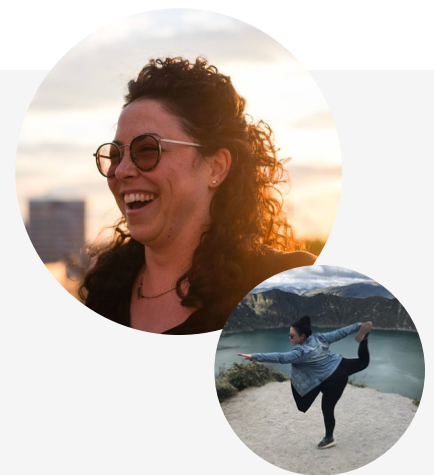
### Jasmin Weinmann

Als kreativer Kopf liebe ich es Neues zu lernen, Verknüpfungen herzustellen und Menschen zu inspirieren.

Mit meinem Herzensbusiness soultravel verbinde ich Coaching, Energiearbeit & Design, um neue Blickwinkel einzunehmen und Wege zu gehen, die mit den eigenen Werten im Einklang stehen.

Als Mitgründerin von Stark ins Neue – einer Persönlichkeitsentwicklungs-Plattform für alle, die mit Kindern leben und arbeiten – beobachte ich immer wieder: die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Stärken und Schwächen führt zu innerem Wachstum, den auch andere Menschen im Umfeld wahrnehmen können.

Meine grösste Vision ist es, das natürliche Selbst-Vertrauen der Menschen wieder herzustellen. Denn wenn wir in Verbindung mit uns sind, dann können wir Entscheidungen aus dem Herzen treffen & uns das Leben erschaffen, von dem wir träumen.



B.A. KOMMUNIKATIONS-  
GESTALTUNG  
FOGO SAGRADO THERAPEUTIN  
HEARTWALL-COACH  
RESILIENZTRAINERIN  
KINDER- UND JUGENDCOACH